

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Эспрессо (Как Варить)

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Лигурия. Основные ингредиенты: шпинат, панчетта, молоко. Время приготовления: 40 минут, на 1 порций. Сложность: средний. Подходит для: вегетарианское.

40 мин | 1 порц. | 648 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Напитки (без алкоголя)

Время приготовления

40 мин

Сложность

Средний

Калорийность

648 ккал

Порции

1

Дата публикации

21 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Шпинат — 300 г
- Панчетта или гуанчале — 150 г

Шаги приготовления

1

Подготовьте все необходимые ингредиенты согласно рецепту. Отмерьте нужное количество, нарежьте, очистите и обработайте продукты, как требует технология приготовления данного блюда.

2

Выполните основные подготовительные операции: нагрейте необходимые жидкости или масла, подготовьте посуду. В итальянской кухне важна последовательность и отсутствие спешки.

3

Следуйте основной технологии приготовления: тепловая обработка на оптимальной температуре, соблюдение времени и последовательности добавления ингредиентов — всё это важно для получения правильного результата.

4

Отрегулируйте вкус: посолите, поперчите, добавьте кислоту (лимонный сок или уксус) или сладость по необходимости. Итальянская кухня ценит баланс вкусов и натуральность продуктов.

5

Оформите блюдо перед подачей: итальянцы уделяют большое внимание красивой подаче. Добавьте свежую зелень, тёртый сыр или каплю хорошего оливкового масла. Подавайте сразу или как указано в рецепте.

Советы и примечания

- Это блюдо родом из Лигурия — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Подходит для особого питания: вегетарианское.
- Блюдо среднего уровня сложности. Внимательно следите за температурой и временем приготовления.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.